



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

# Не забудьте шляпку надеть!

**В ЖАРУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХВАТИТЕ С СОБОЙ БУТЫЛОЧКУ ВОДЫ И ГОЛОВНОЙ УБОР**



Весь год мы с вами ждем по-настоящему летних дней, чтоб вволю купаться и загорать. Однако в жару многие из нас начинают жаловаться на недомогание, упадок сил, головокружение, обморочные состояния. Тем более что у многих кондиционеров нет ни дома, ни на работе. Как себя вести, чтобы снизить негативные последствия жары? Об этом читателям «ВП» рассказывает Дмитрий Викторович ЧЕРКАШИН (на фото), начальник кафедры военно-морской терапии ВМедА, доктор медицинских наук.

В жару соблюдаем четыре главных правила.

**ПЕРВОЕ:** соблюдение режима питья. Пить рекомендуется 1,5 — 2 литра в день (включая супы). Этот объем выпиваем постепенно. Так что обязательно берем с собой в дорогу бутылочку с водой (желательно негазированной и неминеральной).

**ВТОРОЕ:** выбираем одежду из натуральных светлых тканей свободного покроя, не забываем надеть головной убор.

**ТРЕТЬЕ:** будем крайне осторожны с тяжелыми физическими нагрузками. К ним относится и труд на грядках. От работы в наклонном положении, поднятия тяжестей в жару повышается риск кровоизлияния в сетчатку глаза, отслоения самой сетчатки. Тяжелые физические нагрузки в такое время вообще крайне нежелательны даже для здоровых людей — водный запас организма истощается, а теплообразование увеличивается в несколько раз.

**ЧЕТВЕРТОЕ:** не забываем, что корректировка приема лекарств — прерогатива врача. Не уменьшаем и не увеличиваем дозы по собственному почину. Еще одна распространенная ошибка: в случае недомогания давать больному, жалующемуся на сердце, нитроглицерин. При ряде недугов это только утяжелит ситуацию.

И еще. В жару необходимо избегать жирной пищи. Откажитесь от мясных продуктов перед сном, так как переваривание тяжелой пищи усиливает потоотделение и повышает температуру тела.

По возможности в жаркое время устраивайте себе сиесту, не ездите в транспорте и избегайте людных мест.

Очень плохо переносят жару люди, страдающие сердечно-сосудистыми недугами (и гипертоники, и гипотоники, и те, у кого нарушен сердечный ритм). Им обязательно нужно четко принимать лекарства, измерять показатели артериального давления и пульса. Что касается молодежи, страдающей сердечно-сосудистой дистонией, то для них желательнее избегать чрезмерных физических нагрузок, долгого пребывания на солнце, в душном транспорте. И совсем не их вариант — отдых в жару на пляже (даже в тени).



Чистая вода — лучший выбор в жару!

## ЧТО ПИТЬ В ЖАРУ?

1. Исключить алкогольные напитки (в том числе пиво и так называемые энергетики) — они нарушают теплообмен и повышают потребность организма в жидкости.
2. Идеальный напиток — простая вода. Минеральной водой (особенно лечебной) увлекаться не стоит. Понятно, что бутылка-две даже лечебной минеральной воды погоды не сделают, но постоянно пить минеральную воду без назначения врача нельзя.
3. Можно добавить в воду немного натурального лимонного сока, сока клюквы.
4. Зеленый чай. Кофе и крепкий черный чай лучше в жару не пить.
5. Морсы, соки, компоты.
6. Травяные чаи (можно, например, заварить листья черной смородины, земляники). Такой напиток отлично утоляет жажду и богат витаминами и микроэлементами.
7. С лимонадами нужно быть осторожнее. Они содержат много сахара. Так что жажда может стать еще сильнее.



Солнечные ванны хороши в меру.

## ТЕПЛОВОЙ УДАР

ПОД ТЕПЛОВЫМ УДАРОМ понимают перегрев организма. В жару организм может оказаться не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела. Нарушается терморегуляция, что приводит к негативным последствиям. В группе повышенного риска — люди, страдающие сердечно-сосудистыми, эндокринными недугами, болезнями крови, а также маленькие дети (не забываем: малышей одеваем по погоде, а не укутываем в жару в теплую одежду из опасения сквозняков) и беременные женщины.

### ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА

1. Резкое повышение температуры тела. Даже на ощупь человек — горячий.
2. Одышка, слабость, покраснение кожи.
3. Тошнота, рвота.
4. Частый пульс.
5. Головокружение, в тяжелых случаях возможны галлюцинации, потеря сознания.

### КАК ПОМОЧЬ

Пострадавшего переносим в прохладное место (желательно не в закрытое помещение, поскольку должен быть приток свежего воздуха). При рвоте кладем на бок (чтоб человек не захлебнулся рвотными массами). Прикладываем ко лбу что-то холодное (например, бутылку воды из холодильника), можно сделать холодный компресс (смочить холодной водой тряпочку, полотенце). Можно обернуть или обрызгать пострадавшего прохладной водой. При замутненном сознании дайте понюхать нашатырный спирт (это лекарство всегда должно быть в домашней аптечке!).

Отнюдь не редко человеку становится плохо в электричке (особенно если вагон переполнен и приходится ехать стоя).

Обязательно посадите пострадавшего ближе к окну, чтобы максимально обеспечить приток свежего воздуха. Обмахивайте его газетой, веером (что найдется). Приложите ко лбу влажное полотенце. Если человеку не становится лучше, по кнопке экстренной связи свяжитесь с машинистом. Он вызовет «скорую помощь».

Вообще при тепловом ударе нужно обязательно обратиться за медицинской помощью, потому что состояние пострадавшего может быть достаточно тяжелым. А вам, как непрофессионалу, оценить степень тяжести невозможно. К тому же не исключена вероятность того, что основной диагноз — еще более угрожающий (например, инфаркт).